FRANZ RUPPERT

Çeviren: Nalan Yüce

TRAVMA

SEVGİ

KORKU

AİLE TRAVMALARI HAKKINDA FARKINDALIĞIN
BİREYİ ÖZGÜRLEŞTİRMESİ ÜZERİNE

Sola Unitas

FRANZ RUPPERT

TRAVMA
SEVGİ
KORKU

Translated from the English Language edition of TRAUMA, ANGST UND LIEBE by Franz Ruppert, originally published by Verlagsgruppe Random House GmbH. Copyright © 2012 Kösel Verlag a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany. Turkish translation Copyright © 2021 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. Almanca orijinali Verlagsgruppe Random House GmbH, tarafından "TRAUMA, ANGST UND LIEBE" adıyla yayımlanmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ
Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/İSTANBUL
Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com
www.facebook.com/solayayinlari
www.twitter.com/solaunitas
www.instagram.com/solaunitasyayinlari
www.instagram.com/solakidz
https://kitap.solaunitas.com

ISBN: 978-625-7797-89-4
Yayıncı Sertifika No: 45798
1. Baskı: İstanbul 2021
İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa
Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur
Çeviren: Nalan Yüce
Editör: Hale Özdemir
Redaksiyon: Esin Baran
Düzelti: Göksel Karabayır
Okuyucu Deneyimi: Simay Uygur, Hande Bitirim
Mizanpaj: Sibel Kaya
Kapak Uygulama: Sibel Kaya
Orijinal Adı: Trauma, Angst und Liebe: Unterwegs zu gesunder Eigenständigkeit: Wie Aufstellungen dabei helfen

BASILDIĞI YER
Kaplan Ofset
Davutpaşa Caddesi, Güven İş Merkezi C Blok No: 279-280 İstanbul
Sertifika No: 44367

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

FRANZ RUPPERT

TRAVMA SEVGİ KORKU

AİLE TRAVMALARI HAKKINDA FARKINDALIĞIN
BİREYİ ÖZGÜRLEŞTİRMESİ ÜZERİNE

Sola Unitas
happiness.learning.performance

İÇİNDEKİLER

Önsöz 9
Teşekkür 11
Giriş 13

1 Psikolojik Sorunların Kökenleri Nelerdir? 17
Psikoterapinin Gerekli Olduğu Durumlar 17
1. Niyet Konstelasyonu 27

2 'Psişe' Nedir? 31
Beden ve Psişe 31
Psikosomatik Ağ 33
Psişenin Özellikleri 34
Psikolojik Yetenekler 37
Farkındalık (Bilinç) ve İrade 42
Psişe ve Gerçeklik 45
Psikolojik Süreçlerin Senkronizasyonu 49
Psişe ve Gerçekliği Devre Dışı Bırakma 50
Psişe ve Beyin 52
Materyalist Bircilik 59
Ruh ve Zihin 60

3 Sağlıklı Bir 'Psişe' Nedir? 63
Sağlıklı Bir 'Psişe'nin Gelişiminin Önkoşulları 63
Entegrasyon ve Tutarlılık 64

Sağlıklı Bir 'Psişe'nin Performansı 66
Karşılanmış Simbiyoz İhtiyaçları 71
Güvenli Bir Bağ 76
Karşılanmış Otonomi İhtiyaçları 79
Bencillik ya da Sağlıklı Otonomi 80

4 Psikolojik 'Bozukluklara' Neden Olan Travmalar 83
İyi Hissetme Durumları, Stres ve Travma 84
Travmanın Genel Tanımı 87
Travma Sonucunda Psişenin Kendini Kapatması ve Bölünmesi 89
Korku 90
Bölünmüş Kişilik Modeli 91
Sevgi 98
Cinsellik 102
Hayatta Kalma Stratejileri Olarak Sosyal Roller 104
Travma Türleri 108
Varoluşsal Travma 109
Kayıp Travması 111
Simbiyoz (Ortak Yaşam) ve Bağlanma Travması 115
Bağlantı Sistemi Travmaları 140
Travma ve Beyin 174

5 Çok Nesilli Psikotravmatoloji 177
Kazalar ve Toplumsal Afetler 178
Savaşlar 178
Cinsel Şiddet 181
Travmanın (Travmatize) Ebeveynler Aracılığıyla Aktarılması 182
Mağdur Kişilerle İşbirliği 183

İşleme ve Terapi Süreçlerinin Şeffaflığı 185
Öncelikli Yöntem Olarak Konstelasyonların Yapılması 187

6 Konstelasyon Yöntemine Dayalı Psikoterapi 189
Aile Konstelasyonundan Travma Konstelasyonuna 191
Niyet Konstelasyonu 199
Bireysel Çalışmalarda Konstelasyonlar 204
Konstelasyon Yönteminin Geçerliliği ve Güvenirliği 210
Geçerli Konstelasyonların Önkoşulları 224
Metafizik İçermeyen Pragmatizm 229

7 Bireysel ve Grup Terapilerinden Vaka Örnekleri 233
İlişki Savaşında Erkekler ve Kadınlar 233
Savaşların, Travmanın Nedenini ve Sonucunu Oluşturması 246
Aile İçindeki Korkunç Ölümler ve Sonuçları 269
Evlat Edinme Olayları 274
Doğum Öncesinde, Sırasında ve Sonrasında Oluşan Travmalar 279
Doğum Komplikasyonları 280
Travma ve Fiziksel Hastalık Belirtileri 287

8 Psikolojik Olarak Nasıl İyileşebiliriz? 297
Yola Çıkmak 297
İyileşme Sürecindeki Dört Adım 299
Tepki Vermek Yerine Algılamak ve Hissetmek 303
Yanılsamaların Farkına Varmak ve Onlardan Vazgeçmek 305

Belirtileri Kendi Anlamlarıyla Kavramak 312
Devralınmış Duygulardan ve Simbiyotik Yanılsamalardan Vazgeçmek 314
İyileştirici Acılar ve Duygular 326
Kişinin Kendiyle Sevgi Dolu Karşılaşması 327
Kendini Yeniden Hissedebilmek ve İfade Edebilmek 328
Kendinde Olmak ve Kendinde Kalmak 332

9 Psikolojik Sağlık İçin Gerekli Olan Sosyal ve Kültürel Koşullar 335
Travmaları Durdurmak..... 335
Çocuklar İçin Güvenli Gelişim Alanları Yaratmak..... 337
Sağlıklı Otonomi Davranışları Geliştirmek..... 340

Referanslar 343
Vaka Örnekleri Listesi 349

ÖNSÖZ

Sevgili Dostum Franz'ın bu kitabında, aile konstelasyonlarından travma ve niyet konstelasyonlarına evrilen süreci, travmaların iyileştirilmesine yönelik psikoterapi desteğini vaka örnekleriyle görebileceksiniz. Franz, yaklaşık 15 yıllık süreç içerisinde benim de içinde yer aldığım gruplarla İngiltere'nin Bristol ve Londra, Almanya'nın Münih ve Bernried, Türkiye'nin İstanbul şehri gibi birçok ülke ve kültürde bu geçiş sürecinin pratik uygulamalarını yaparak teorilerini test etmiş, sağlamlaştırmış ve yeni teoriler ortaya koyma fırsatı bulmuştur.

Bu kitap aynı zamanda Franz'ın, 'ruh' kavramının yerine 'psişe' kavramını kullanmaya başladığı süreci ortaya koyuyor.

Nesillerarası Psikotravmatoloji; travmaların nesiller boyu aktarılmasına dair konstelasyon vaka örnekleriyle zenginleştirilmiş son derece değerli bilgiler içeren bu kitabın başta öğrencilerim ve danışanlarım olmak üzere psikoterapi uygulayan uzmanlara çok önemli katkılar sağlayacağını düşünüyorum.

Klinik psikoloji yüksek lisans tezimde "Çocukluk Çağı Travmalarının Duygu Regülasyonu ve Depresyon Arasındaki İlişki"yi araştırmış bir uzman olarak çocukluk çağı travmalarının içeriğini yordama durumunu göz önüne aldığımda nesillerarası travmaların, doğum travmalarının, erken dönem kesintilerinin çok önemli olduğunu bir kez daha dolaylı olarak görme fırsatım oldu.

Franz'a bu konuları ele aldığı, derleyip toparlayıp bizlere sunduğu için tekrar çok teşekkür ediyorum. Çeviri sürecinde kavramsal konularda işbirliği içinde olduğum sevgili Nalan Yüce'ye bu kitabı çevirdiği için çok teşekkür ediyorum.

Sevgili Umut Kısa'dan katkılarıyla daha çok kişiye ulaşacağımızı düşünerek bu kitabı Sola Unitas olarak yayımlanmasını istediğimde, kendisi "Çok memnun olurum," diyerek teklifimi kabul etmişti. Kendisine ve emeği geçen tüm çalışma arkadaşlarına çok teşekkür ediyorum.

Göksel Karabayır
Konstelasyon Kolaylaştırıcısı ve Eğitmeni
Klinik Psikoloji Bilim Uzmanı
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Uzmanı
Aile Danışmanı Sosyolog

TEŞEKKÜR

"Bizi korku mu yoksa sevgi mi daha fazla yönlendirir?" Bu insanlık için çok temel bir sorudur aslında. Hayatımızı korkudan güç alarak yaşarsak yalnızca hayatta kalmaya çalışırız ve kötü bir hayat süreriz. İçgüdüsel olarak empati ve sevgiden güç alarak yaşarsak da yapıcı ilişkiler kurabildiğimiz ve tam potansiyelimize erişebildiğimiz bir hayat süreriz. İyi bir yaşam için gelin sevgi dolu bir hayat seçimini birlikte yapalım.

Kitabımın Türkçe'ye çevrilmesi için girişimde bulunan Göksel Karabayır'a tekrar teşekkür etmek istiyorum. Göksel, harika ülkesinin güzel insanlarının, Kimlik Yönünden Psikotravma Teorisi (IoPT) adlı teorik yaklaşımımı ve niyet yöntemiyle benlikleriyle yüz yüze gelme uygulamasını kitabım aracılığıyla görmelerini sağladı.

Ayrıca önemli bilgiler içeren kitabımın hazırlık sürecinde yer alan çevirmenlere ve diğer kişilere de çok teşekkür ederim.

Münih, Aralık 2020

Prof. Dr. Franz Ruppert

GİRİŞ

Verwirrte Seelen (Karmaşık Psişeler) kitabımın beşinci baskısı için yayıncım bana metni temelden gözden geçirme teklifinde bulunma nezaketini göstermişti. Ne var ki bu düşüncenin birkaç denemeden sonra imkânsız olduğu ortaya çıktı.

Kitabın 2002 yılında yayımlanmasından bu yana geçen on yıldan uzun sürede bilimsel düşüncemde ve pratik terapötik çalışmalarımda çok fazla değişiklik olmuştu.

Bu nedenle, *Verwirrte Seelen'ı* eklemeler ve düzeltmelerle geliştirmeyi istemektense, kitaba çalışmalarımın genel gelişimini, içindeki tarihsel önemi bahşetmek daha uygun gelmiştir.

Verwirrte Seelen, 1994-2002 yılları arasındaki bilgilerimin olduğu kadar, yanılgılarımın da dile getirilişidir.

Bu kitap aynı zamanda 'psikoz' ve 'şizofreni' gibi tanılar konulan en ciddi akıl hastalıklarının bile çok kuşaklı psikotravmatoloji kavramı ile tutarlı bir şekilde açıklanabileceğini göstermesi ve terapötik olarak etkili bir şekilde tedavi edilebildiğine işaret etmesi açısından faydasını sürdürmektedir.

Çok kuşaklı psikotravmatoloji, alternatif bir anlatım teorisi olup aynı zamanda akıl hastalıkları olarak bilinen hastalıklar için yeni bir psikoterapötik tedavi seçeneğidir ve psikiyatrik alandaki sadece ilaca dayalı tedavilere açıkça, karşı bir duruş sergilemektedir.

Dolayısıyla bu kitap, ilk kez *Verwirrte Seelen* isimli kitabımda belirttiğim bulguların çoğuna bağlanmaktadır. Bulguları sağlamlaştırıyor, gerekli olduğunda ise düzeltiyor.

Kitap, deneyimlerimin ve bilgi birikimimin mevcut durumunu temsil etmektedir.

Eskiden olduğu gibi bugün de travmaların biz insanlar için zihinsel ve fiziksel sağlık sorunlarının ana nedeni olduğuna inanıyorum.

Aynı zamanda pratik çalışmalarımda da travma enerjilerinin ve içeriklerinin anne-çocuk bağı yoluyla nesiller boyunca nasıl aktarıldığını hâlâ açıkça gözlemleyebiliyorum.

Önceki nesillerin travmaları çocuklar tarafından âdeta emilmektedir. Bu durumu bir kavrama oturtmaya çalışan teorik konsept "simbiyoz travması"dır. "Simbiyotik travma"dan çeşitli biçimlerdeki simbiyotik karmaşalar ortaya çıkmakta ve bunlar da psikolojik anormalliklere ve 'hastalıklara' yol açmaktadır.

Bu arada özellikle İngilizce konuşulan dünyada, dini-manevi çağrışımlarından dolayı kafa karışıklığına yol açan 'ruh' terimini, "psikolojik süreçlerin" daha net bir tanımıyla değiştirmeye karar verdim.

Burada temsil edilen 'psişe' kavramı psikotravma terimini daha iyi kavrayabilmek için de yarar sağlamaktadır.

Travmalar, psişenin gerçekliğe erişim kurmak yerine dayanılmaz gerçekleri bilinçten gizlemesine neden olan olaylardır. Bununla birlikte travma kavramını tanımlama esnasında üç farklı kişiliğe bölünme olgusunu da özellikle odak noktası hâline getiriyorum.

Çok nesilli psikotravmatoloji, simbiyoz travma teorisi ile derinliklere demirlemiş olan bir sosyal tabuya parmak basmaktadır.

Annelerin travmaları, çocuklarının psikolojik bozukluklarının ana nedeni olarak gösterilir. Böylece hastalar ve danışanlarla

yapılan terapötik çalışma net bir yönelim kazanır. Bu, bir ailede mevcut olan karmaşıklıkların çözülmesi veya ebeveynlerle uzlaşma meselesi değil, travmatize olmuş ebeveynlerle pratik ve psikolojik anlamda bağların koparılarak bir aile sistemindeki simbiyotik karmaşıklıktan çıkabilme meselesidir.

Bu, bir simbiyoz travması ve onunla bağlantılı diğer tüm travmalarla bölünmüş, kişinin kendi kişilik parçalarının birleşimiyle ilgilidir. Tedavinin genel amacı, bir kişinin sağlıklı bölümlerinin ve becerilerinin otonom bir yaşam biçimine öncülük etme yeteneğini geliştirmektir. Bu da simbiyotik yanılsamalar dünyasından ve diğer tüm hayatta kalma stratejilerinden çıkmayı gerektirir.

Söz konusu yanılsamalar travmatize olmuş gerçeklikle teması engeller, kişinin kendisine karşı şefkat duymasına izin vermez, böylece kişinin kendisiyle ve çevresiyle temasını bloke eder. Bu durum, kişinin dış ya da iç dünyasında kendini bir kurban veya fail olarak görmesinden ziyade sağlıklı bir psikolojik gelişim sürecine girmesiyle ilgilidir.

Psişe ve travmaya dair yeni olan anlayış, terapötik yaklaşımın değişmesine de olanak tanır. Bu temel üzerinde sadece yeni bir yöntem geliştirmekle kalmadım, aynı zamanda insandan temsilciler yardımıyla psişik iç dünyaları görünür kılmak ve değişim süreçlerini anlamlı bir şekilde başlatmak amacıyla kendi psikoterapötik konseptimi de geliştirdim: Niyet konstelasyonu.

"Niyet konstelasyonu" yöntemiyle tutarlı bir biçimde danışanların o anki mevcut niyetleriyle çalışırız. Bu yöntem bir yandan hastanın, değişim yolunda herhangi bir niyetini dile getiremediği veya getirmek istemediği durumlarda işe yaramayacak olan terapötik çabaları önleyecektir. Öte yandan danışana terapötik çalışma esnasında fazla yüklenerek yeniden travmatizasyonuna neden olma tehlikesini de ortadan kaldıracaktır.

Karmaşık durumlardan çıkmayı ve bölünmüş parçalarımızı birleştirmeyi öğrendiğimizde, duygularımız hayatla birlikte ye-

niden serbestçe akabilir. O zaman da insan olarak tam anlamıyla canlı, gerçeğe ve kendimize yakın olabiliriz.

Sükûnete ve mesafeye ihtiyacımız olduğunda da diğer insanlara yakın olabiliriz. O zaman da tamamlayıcı olarak yapıcı bir şekilde birbirimize bağlı olup aynı zamanda otonomi sahibi de olabiliriz.

1

PSİKOLOJİK SORUNLARIN KÖKENLERİ NELERDİR?

PSİKOTERAPİNİN GEREKLİ OLDUĞU DURUMLAR

Ben bir üniversitede öğretim görevlisiyim, aynı zamanda da psikoterapistim. İnsanlar bana hangi durumlarda psikoterapötik yardım istemek için geliyor? Deneyimlerime göre yardım istemelerinin ana nedenleri şunlardır:

- İkili ilişkileri yolunda gitmiyordur.
- Çocuklarıyla olan ilişkilerinde sorunlar artıyordur.
- Bazıları kendilerini yalnız hissediyordur, partnerleri yoktur ve istikrarlı bir ilişkinin özlemini duyuyorlardır.
- Grup ve topluluk içinde kendilerini soyutlanmış hissediyorlardır.
- Birçoğu endişe ve depresyondan, bazısı da kimi zaman psikozlardan muzdariptir.
- Bazıları rahatsız edici fiziksel semptomlarla başa çıkmaya çalışıyordur, bazıları ise ciddi kronik hastalıklara sahiptir veya kanserle savaşıyordur.
- Bazen de iş hayatında kişilerin artık tek başına başa çıkamayacağı çatışmalar söz konusudur.

Psikolojik sorunlar, birtakım 'bozukluklar' hatta 'hastalıklar' çoğu zaman birbiriyle çatışan kişilerarası ilişkilerde ortaya çıkar ve göze çarpan psikolojik veya fiziksel acı çekme belirtileriyle ifade edilir.

Bana göre psikoterapi yardımı almak bir zayıflık göstergesi değil, aksine bir özgüven ifadesidir. Burada kişinin kendini bağımlılıklardan arındırma ve kendi gücünü bulma arzusu devreye girer.

Yardım isteyenlerin yaklaşık %80'i, iç dünyalarına bakarak bireysel terapide veya bir grupta yaşam koşullarını iyileştirmeyi umut eden kadınlardır. Kendilerini daha iyi anlamak ve kişisel olarak gelişmek isterler. Kadınlar duyguları ve ilişkileri konusunda erkeklerden daha açık davranabilmektedirler. Yaşamları için daha fazla sorumluluk almak, partnerleri ve çocukları ile olan ilişkilerini iyileştirmek isterler.

Erkekler terapötik destek aradığında bunun için geçerli nedenleri; genellikle partnerleri/eşleri tarafından terk edilmeleri, işyerinde kendilerini birtakım çatışmalar içinde bulmaları, kariyerlerinde engellerle karşılaşmış olmalarıdır. Erkekler psikolojik sorunlarından kaçınmadan, ilişkilerinin ve yaşam sorunlarının psikolojik kaynaklarını bulmak için psikoterapötik yardıma başvurduklarında mutlu oluyorum.

Şimdi vereceğim örnek, bir erkek danışana aittir: "Sizden, bireysel terapi almak istiyorum. Stresli durumlarda kontrolümü kaybediyorum, kalbim hızla çarpıyor, nefesim daralıyor, düzgün düşünemiyorum ve bazen de saldırganlaşıyorum. Öyle olunca da başkalarına hakaret ediyorum ve sonrasında pişman olduğum sözler sarf ediyorum. İçinde bulunduğum durum benim için gittikçe zorlaşıyor. Bunun nedeninin babamdan kaynaklandığına eminim. Alkolikti ve son derece öfkeli biriydi, bu yüzden de çocukken ondan ölesiye korkardım. Bu korkuyu baskı altındayken hâlâ hissederim. Zihinsel olarak bunu anlayabiliyorum ama yine de bu duruma karşı son derece savun-

masızım. Umarım, bana biraz zaman ayırarak bu tıkanıklığı çözmem ve hayatımın akışını yeniden düzene koyabilmem için yardımcı olabilirsiniz!"

Böylesine açık ve olduğu gibi yansıtılan bir endişe, olgun bir psikolojik başarıyı temsil eder. Bu danışanla yaptığımız çalışmaların sonucunda ortaya, kendi içinde böldüğü ve şimdilerde duygusal anlamda ulaştığı küçük çocuk çıktı. Bu küçük çocuk onun için bundan böyle bir 'tıkanıklık' değil, aksine bir yaşam sevinci ve enerji kaynağı hâline gelmiş oldu.

25 yıllık psikoterapötik çalışmadan sonra -erkek ya da kadın- her insanın bu yola baş koyarak ve hedefinin peşinden giderek psikolojik iyileşmeyi elde edebileceğine inanıyorum.

Psikolojik hasarları iyileştirmenin önünde duran engellerin üstesinden gelmek için gerekli olan sadece zaman, sabır, insanın kendi cesareti ve gerçekleştirme arzusudur.

Psikoterapist olarak 20 yılı aşkın süredir edindiğim deneyimlerin bana değişmeyen bir düzen içinde gösterdiği şudur: İnsan olarak sahip olduğumuz ve kendi başımıza çözemediğimiz günlük sorunlar, geçmişimizdeki çözülmemiş psikolojik çatışmaları işaret ederek iç yaşantımızdaki eski çatışmaların henüz sona ermediğine dikkat çeker. İşte o zaman çocukluğumuzun başına, doğumumuza hatta belki de yaradılış ânımıza ulaşmamız pek de nadir görülen bir durum değildir.

VAKA ÖRNEĞİ 1

Kendime Uygun Erkeği bulmak (Laura)

Bir grup semineri sırasında durumunu anlatmak için yanıma oturan Laura, orta yaşlarda, oldukça sempatik, kibar ve bana kalırsa çok hoş görünümlü bir kadın. On iki yıl önce boşandığından bu yana hiçbir erkekle düzenli bir ilişki yaşamadığını anlatıyor.

Kısa süreli ilişkilere girdiğinde ise bunların ya uzun mesafeli ya da evli erkeklerle yaşadığı ilişkiler olduğunu belirtiyor. İçinde bulunduğu

duruma kendisi şöyle bir açıklama getiriyor. ”Sanırım terk edilmekten korkuyorum. Ne de olsa evli erkekler bile beni terk etti.”

Laura’ya çocukluğunu soruyorum. Annesi uzun bir süre hastanede kalmak zorunda olduğu için 16 aylık bir bebekken teyzesinin yanına verilmiş. Bir yıl sonra ise yeniden annesinin yanına dönmüş. Annesiyle olan ilişkisinin her zaman çok zor olduğunu söylüyor.

Laura’ya annesinin hayat hikâyesini de soruyorum. Annesi, sekiz kardeşin beşincisiymiş. Bir erkek kardeşi, onun doğumundan önce, henüz çok küçük yaştayken ölmüş. Bu esnada Laura, kendi doğumundan önce de dokuzuncu ayda ölü olarak dünyaya gelen bir kız bebeğin varlığından bahsediyor.

Aldığım bu bilgileri başlangıç için yeterli buluyorum ve Laura’ya konstelasyon için niyetinin konusunu soruyorum. Laura, konstelasyon için niyetinin, ‘kendisine uygun bir erkek’ ile nasıl yeniden kalıcı bir beraberlik yaşayabileceğini öğrenmek olduğunu söylüyor. Dile getirdiği bu niyet için gruptan birini seçip konstelasyonu kurmasını öneriyorum. Laura’ya da niyeti için seçtiği kişinin yanında durmasını söylüyorum.

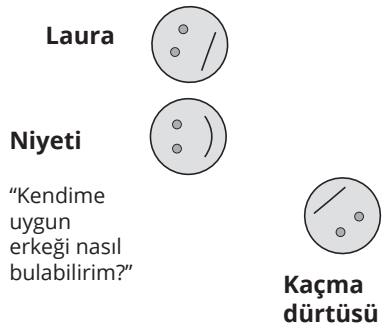
Laura’nın niyetini temsil etmesi için seçtiği kadın ona çok nazik davranarak, dile getirdiği niyetin çok yerinde ve haklı olduğunu söylüyor. Daha sonra Laura’nın gözlerinde beliren üzüntüyü fark ediyor. Laura ise içindeki heyecanın arttığını hissediyor. O anda bulunduğu yerden kaçmak istiyor. (Şekil 1).

Şekil 1: Laura ve niyeti

Laura’ya, kişiliğinin kaçmak isteyen bölümü için başka bir temsilci atamasını öneriyorum. Denileni yapıyor. Ne var ki bu bölümünün temsilcisi kaçmak için herhangi bir dürtü hissetmiyor, aksine çok sakin olduğunu ve orada kalmak istediğini belirtiyor.

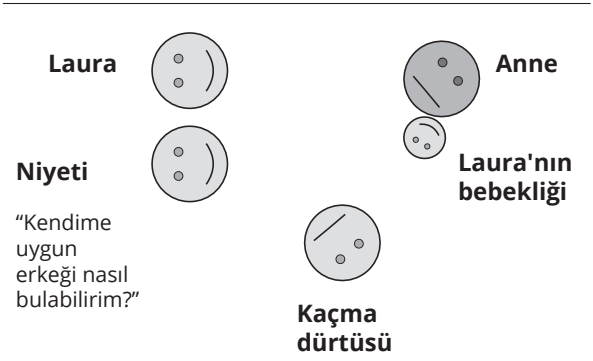
Daha önce birbiriyle karşılıklı duran Laura ve niyetinin temsilcisi, şimdi yüzlerini diğer temsilciye dönerek yan yana duruyor. Laura artık herhangi bir heyecan hissetmiyor ve sakinleşmiş görünüyor (Şekil

2). Kaçmak isteyen bölümünün temsilcisi ona yaklaşmak istiyor. Başta Laura bunu istemiyor. Ancak bir süre sonra, temsilcinin iki küçük adım atarak kendisine yaklaşmasına izin veriyor.



Şekil 2: Kaçma dürtüsü

Şimdi, Laura'ya iki temsilci daha seçmesini öneriyorum; biri annesi, diğeri de kendisinin 16 aylık bebek hâli için. Laura dediğimi yapıyor; annesinin temsilcisi ile bebeğin temsilcisi hemen birbirlerine sarılıyorlar. Bebek ağlamaya başlıyor ve başını annesinin omzuna yaslıyor (Şekil 3). Tuhaftır ki anne, Laura'yı sevdiğini ama yanında olamayacağını söylüyor.



Şekil 3: Laura, niyeti, annesi ve bebek Laura

Bugün yaşadığımız psikolojik ve hatta fiziksel rahatsızlıkların, ilişki problemlerinin, başarısızlıkların; mutsuzluk, doyumsuzluk ve sevgisizlikle tanımlanan güncel yaşantılarımızın kökeninde, genetik mirasını taşıdığımız kişilerin yaşadığı travmatik olaylar yatmaktadır.

Travmaların hayatımızdaki etkileri çok güçlü olabilir. Tüm hayatımızı sarabilir, mutluluk hep bir adım önümüzde kalabilir ve biz ona ulaşmaya çalıştıkça daha da içine çekildiğimiz tuzaklar yaratabilir.

Franz Ruppert, kalıtsal aile travmaları konusunda dünyanın en önemli uzmanlarından biridir. Travmaya bağlı etkileri çok daha görünür hâle getiren ve psikolojik açıdan yeniden bütünleşmeyi destekleyen yöntemler geliştirmiştir. Ruppert, Travma Sevgi Korku kitabında yöntemlerini açıklayarak çok sayıda vaka incelemesi ve örnekle çalışmalarını destekliyor.

Sola Unitas
happiness.learning.performance

9 786257 797894